

PATIËNTEN INFORMATIE

Fit voor uw operatie

In samenwerking met Aafje en SineFuma

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Inhoud

1. Fit voor uw operatie	4
1.1 Waarom is het belangrijk om fit te zijn voor uw operatie?	4
1.2 Hoe ziet het programma om fit te worden eruit?	5
1.3 Wanneer krijgt u extra begeleiding om fit te worden?.....	5
2. Hoe kunt u zelf aan de slag om fit te worden?.....	6
2.1 Goede voeding	6
2.2 Training en beweging.....	9
2.3 Mentale gezondheid	12
2.4 Stoppen met roken.....	12
2.5 (Tijdelijk) stoppen met alcohol	13

1. Fit voor uw operatie

Vanaf ongeveer 6 weken voor de operatie start u met het programma Fit voor uw operatie (prehabilitatie). Om dit goed te kunnen doen, is het noodzakelijk dat u de (loop)hulpmiddelen al in huis heeft.

1.1 Waarom is het belangrijk om fit te zijn voor uw operatie?

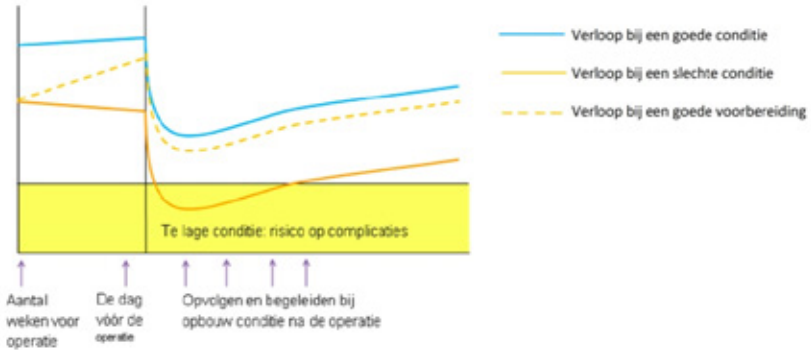
Voor de operatie zorgen onder andere pijnklachten er vaak voor dat u minder beweegt. Daarnaast kunnen pijn en het gebruik van pijnstillers er voor zorgen dat u minder zin heeft om te eten. Hierdoor kan uw lichaamsgewicht afnemen.

Het gevolg hiervan is dat uw spierkracht en conditie afnemen. Maar voor de operatie is het juist belangrijk om voldoende spierkracht en conditie te hebben. Want een operatie en het herstel hiervan vragen veel van uw lichaam.

Als u meer spierkracht en een betere conditie heeft, gaat u fitter de operatie in. Door fitter uw operatie in te gaan:

- verkleint u de kans op complicaties na de operatie (negatieve gevolgen/bijwerkingen van de operatie);
- herstelt u sneller na de operatie.

Om uw spieren en conditie op te bouwen, zijn beweging en goede voeding beide belangrijk. Eiwitten in voeding zorgen voor de nodige bouwstoffen voor uw spieren. Dit doet u door voldoende te bewegen.



1.2 Hoe ziet het programma om fit te worden eruit?

Het programma bestaat uit 4 onderdelen:

1. Voedingsprogramma
2. Trainingsprogramma
3. Aandacht voor mentale gezondheid (als dat nodig is)
4. Stoppen met roken en/of het gebruik van alcohol (als dat nodig is).

Vanaf 6 weken voor uw operatie gaat u hiermee aan de slag. In hoofdstuk 2 staat per onderdeel uitgelegd hoe.

1.3 Wanneer krijgt u extra begeleiding om fit te worden?



Ongeveer 4 tot 6 weken voor uw operatie krijgt u een beeld)belafsprak. Tijdens dit gesprek bespreekt u hoe het gaat met uw voorbereidingen en het fit worden voor uw operatie. Ook wordt de vragenlijst doorgenomen die u eerder heeft ingevuld over voeding, beweging, mentale gezondheid en roken en/of het gebruik van alcohol. Op dat moment wordt in overleg ook gekeken of een doorverwijzing voor extra begeleiding of aanvullend onderzoek nodig is.




2. Hoe kunt u zelf aan de slag om fit te worden?

2.1 Goede voeding

Met goede voeding krijgt u voldoende energie en eiwitten binnen. Hiermee zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk afvalt en zo min mogelijk spiermassa verliest. Om uw conditie op te bouwen, heeft u als basis gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Het is goed om daarvoor de [Schijf van Vijf](#) te volgen.

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen

Gemiddeld per dag Bron: Voedingscentrum		Leeftijd		
		19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gram	250 gram	250 gram
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bruin/volkoren)	Vrouw: 4-5 sneetjes Man: 6-8 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 6-7 sneetjes	Vrouw: 3-4 sneetjes Man: 4-6 sneetjes
	Aantal opscheplepels volkoren graan producten of aardappels	4-5 opschep lepels/stuks	Vrouw: 3 opschep lepels/stuks Man: 4 opschep lepels/stuks	Vrouw: 3 opschep lepels/stuks Man: 4 opschep lepels/stuks

	Vis/vlees of Peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten	100 gram vlees/vis of 2-3 opscheplepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gram	Vrouw: 15 gram Man: 25 gram	15 gram
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouw: 3-4 porties Man: 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gram	40 gram	40 gram
	Smeer- en bereidings vetten	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 40 gram Man: 65 gram	Vrouw: 35 gram Man: 55 gram
	Vocht/drinken	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Eiwitten

Als voorbereiding op uw operatie is vooral voldoende eiwit in uw voeding belangrijk. Na een operatie moet uw lichaam herstellen en verbruikt uw lichaam meer energie en eiwit dan normaal.

Eiwit zit vooral in vlees, vis, kip, ei, vleesvervangers, peulvruchten, noten, kaas, melk en melkproducten. Het eten van extra eiwitten samen met voldoende en goede beweging, zorgt voor een beter herstel en opbouw van uw spieren. Met eiwitrijke voeding heeft trainen dus meer resultaat.

Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in het spierweefsel. Daarom is het goed om direct na een training eiwitten in te nemen. Daarnaast gaat het herstel van spiermassa 's nachts door als u (ongeveer 1 uur) vóór het slapen gaan voedingsmiddelen eet waar veel eiwitten in zitten. Overdag kunt u het beste 3 of 4 keer een grotere portie (20 tot 30 gram) eiwitten eten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag. Lees voor meer informatie de [folder Voedingsadviezen te gebruiken bij een energie- en eiwitverrijkte voeding](#).

Vitamine D

Vitamines en mineralen zijn heel belangrijk voor een goede gezondheid, genezingsprocessen, groei en ontwikkeling. U heeft extra vitamines en mineralen nodig als u veel minder kunt eten en drinken dan is aanbevolen of als u veganistisch eet.

Vitamine D heeft invloed op de spierkracht. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine. Een tekort aan vitamine D kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Bij weinig buiten zijn, ouder worden en/of een getinte huid hebben, kan zo'n tekort optreden. Het lichaam kan dan onvoldoende vitamine D aanmaken uit zonlicht. Om dit te voorkomen, is het advies om dagelijks vitamine D te slikken.

Extra begeleiding en vergoeding diëtist voor uw operatie

Dieetadvies door een diëtist wordt gedeeltelijk vergoed door de basisverzekering van alle zorgverzekeraars. U krijgt een vergoeding voor de eerste 3 behandeluren per kalenderjaar (januari tot en met december). Een diëtist geeft voorlichting en advies over voeding en eetgewoonten, met een medisch doel. **Een diëtist van Aafje neemt na de (beeld)belafspraak met de polikliniek contact met u op om samen met u een behandelplan te maken.**

Hieronder kunt u opschrijven wat er is besproken en welke aanvullende afspraken er gemaakt zijn:

– Eiwitten

.....

– Vitamines en mineralen

.....

– Vitamine D

.....

2.2 Training en beweging

Om uw spierkracht en conditie zoveel mogelijk te behouden is het goed om waar mogelijk aanpassingen aan te brengen in uw activiteitenpatroon. Het gaat erom dat u nog zoveel mogelijk in beweging blijft met zo min mogelijk ongemakken. Daarnaast zorgt een goede voorbereiding op de operatie voor minder pijn, meer veiligheid en een snel herstel.

Adviezen voor de operatie

- Doordat de artrose in uw aangedane been vaak pijn veroorzaakt, bent u minder gaan bewegen. Ga iedere dag met een loophulpmiddel de frequentie en de loopafstand weer opbouwen. Het loophulpmiddel zorgt ervoor dat u minder druk op uw pijnlijke gewricht zet, waardoor u de activiteit langer kunt uitvoeren.
- In uw dagelijkse activiteiten kunt u bijvoorbeeld:
 - tijdens het tandenpoetsen of afwassen afwisselend op 1 been staan en balans houden;
 - op 1 been een kniebuiging maken;
 - zittend één-voor- één de benen strekken en dit 10 tellen vasthouden;
 - opstaan uit een stoel en weer gaan zitten.
- Oefen totdat u vermoeidheid in de spieren ervaart. Stop voordat u pijn ervaart.
- Beweeg minimaal 5 dagen in de week minimaal 30 minuten op een matig intensief niveau. Dit houdt in dat u duidelijk merkt dat deze activiteit energie kost. Uw hartslag en ademhaling gaan hierbij duidelijk omhoog. Hierbij kunt u denken aan wandelen, fietsen, bewegen in water, enzovoorts.
- Doe iedere dag de oefeningen (zie bijlage Fysiotherapie) die u heeft gekregen van uw behandelaar.
- Rust: het is belangrijk om voldoende te slapen (7 tot 8 uur per nacht) en na een training rust te nemen. Zo kunt u goed herstellen van de trainingen en dus spieren opbouwen.
- Voeding: na iedere training neemt u de eiwitten in die uw diëtist u adviseert.

Extra begeleiding en vergoeding fysiotherapie voor uw operatie

Heeft u vragen over welke activiteiten u wel en niet mag doen? Hoe vaak en hoe u deze moet doen? Wilt u uw conditie verbeteren? Of heeft u advies nodig over een loophulpmiddel of het traplopen?

U kunt voor de operatie contact opnemen met een fysiotherapeut in uw eigen omgeving om dit te bespreken. Controleer uw eigen verzekeringspolis of overleg met de fysiotherapeut hoeveel behandelingen uw zorgverzekeraar vergoedt.

Als tijdens de (beeld)belafpraak naar voren komt dat u recht heeft op extra begeleiding van fysiotherapie, dan wordt u doorverwezen.

Een fysiotherapeut van Aafje neemt dan contact met u op om samen een behandelplan te maken. Bij een doorverwijzing worden meestal alle behandelingen vergoed.

Hieronder kunt u opschrijven wat er is besproken en welke aanvullende afspraken er gemaakt zijn:

.....

.....

.....

.....

Bekijk ook het filmpje waarin een fysiotherapeut en een diëtist van het Maasstad Ziekenhuis uitleg geven het belang van voeding en beweging om complicaties te voorkomen en zo snel mogelijk weer te herstellen en naar huis te kunnen, scan de QR-code of ga naar <https://www.youtube.com/watch?v=2e4Gb2WxaYQ>.



2.3 Mentale gezondheid

In de periode voor de operatie komt er veel op u af. Een operatie en de herstelperiode kunnen spannend zijn en voor angst zorgen. Goed geïnformeerd en voorbereid zijn, levert u overzicht op. Het is vaak prettig om dit samen te doen met een naaste uit uw eigen omgeving. Bespreek uw eventuele angst met de zorgverlener tijdens de (beeld)belafpraak voor uw operatie. Tijdens dit gesprek wordt ook besproken of er (recente) veranderingen in uw leven zijn of problemen met uw geheugen die invloed hebben op uw dagelijkse leven. Samen wordt besloten of het nodig is om extra mentale ondersteuning of adviezen te krijgen.

2.4 Stoppen met roken

Roken is niet goed voor uw conditie, fitheid en genezing. Het is daarom belangrijk dat u stopt met roken. Als u stopt met roken voor uw operatie:

- Heeft u een betere conditie.
- Heeft u meer kans dat uw operatie goed verloopt; zonder problemen zoals infecties.
- Geneest uw wond beter en sneller.
- Genezen botten beter.

Het Maasstad Ziekenhuis is een samenwerking aangegaan met SineFuma, omdat wij u aanraden om voor een operatie te stoppen met roken. De beste manier om te stoppen is met begeleiding door een coach in combinatie met hulpmiddelen, zoals pleisters, zuigtabletten of medicijnen. Met hulpmiddelen en gesprekken is de kans vele malen groter dat het u lukt om te stoppen. De coach helpt u hierbij en die hulp is gratis. Het wordt door uw zorgverzekering vergoed.

De voordelen van Pre-operatief stoppen met roken

- ✔ Minder kans op complicaties
- ✔ Minder kans op infecties
- ✔ Beter wond- en botherstel
- ✔ Kortere ziekenhuisopnames
- ✔ Gezondere patiënten

Wilt u meer weten over de hulp van SineFuma of wilt u zich aanmelden, scan de QR-code, kijk op www.rookvrijookjij.nl of bel naar (076) 88 95 195. U kunt ook uw zorgverlener vragen om u te verwijzen naar SineFuma.



2.5 (Tijdelijk) stoppen met alcohol

Het is belangrijk dat u (tijdelijk) stopt met het gebruiken van alcohol. U vergroot hiermee uw fitheid en u verkleint de kans op vervelende bijwerkingen van en problemen na de operatie. Hoe eerder u stopt, hoe groter de kans dat de operatie zonder problemen verloopt. Als u stopt met het gebruik van alcohol voor u operatie:

- Heeft u minder kans op infecties.
- Heeft u minder kans op complicaties van longen en hart.
- Heeft u minder kans op bloedingen tijdens de operatie en herstel.
- Heeft u minder kans op acute verwardheid (delier).
- Geneest uw wond beter en sneller.

Stoppen met het gebruik van alcohol kan lastig zijn. Bespreek het tijdens uw (beeld)belafspraak als het stoppen met alcohol niet lukt. Bijvoorbeeld doordat u ontweningsverschijnselen heeft, zoals trillen, zweten, een verhoogde hartslag, misselijkheid, onrust en/of spierkrampen. U kunt dan advies en begeleiding krijgen.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

